



Муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Школа туристско-экологического  
образования»

Принята на заседании  
педагогического совета № 2  
от «28» 08 2023 года  
Протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора MAOU ДО «ШТЭО»  
А.Е. Мусаев  
«28» \_\_\_\_\_ 2023 год

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм 9»

### Паспорт программы

Направленность	Туристско-краеведческая
Профиль	Спортивный туризм
Срок реализации	5 лет
Возраст обучающихся	7-17 лет
Нагрузка	9 часов/неделю
Авторы-составители	Методист, Педагоги дополнительного образования

г. Северобайкальск  
2023 год

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Спортивный туризм» по своему содержанию соответствует физкультурно-спортивной направленности. Составлена и разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ, Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим этапам»; Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях спортивным туризмом, основана на принципах спортивной подготовки спортсменов, результатах научных исследований, передовой спортивной практике. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, подготовки в избранном виде спорта, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Программа учитывает все особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта.

В программе представлены такие предметные области, как учебный план, календарный учебный график, теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, контрольные требования по годам обучения. Туризм способствуют всестороннему развитию личности ребенка, совершенствуют его интеллектуальное, духовное и физическое начала, способствуют приобретению самостоятельной деятельности.

Но туризм - это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм - с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Туризм - тот вид деятельности, который при разумной организации дает хорошие образовательно-оздоровительные результаты и отвечает возрастным потребностям детей к самоутверждению и самостоятельности. В походе учит сама жизнь, природа, товарищи, ситуации. В полевых условиях учебный процесс естественен, содержание его призвано разрешать повседневные, актуальные проблемы в жизни коллектива. При этом «усвоение знаний» идет на уровне понимания, и - что очень важно - на эмоциональном уровне. Туризм - школа самопознания, проверки собственных возможностей, тренинг личностного развития.

Туристские походы, путешествия являются универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей - слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

### **Направленность программы.**

Программа имеет туристско-краеведческую направленность и направлена на совершенствование навыков спортивного туризма и походной деятельности, а также является подготовкой судейских и инструкторских туристских кадров.

Содержание учебного материала дополняет школьные курсы географии, краеведение, ОБЖ, помогает систематизировать знания, обогащает использованием регионального компонента.



**Программа базового уровня**, которая предусматривает развитие компетентности обучающихся в данной образовательной области, формирование навыков на уровне практического применения.

### **Формы и режим занятий**

Занятия по программе «Спортивный туризм»: проводится согласно СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 года, по следующему расписанию: трехчасовое занятие три раза в неделю на базе МАОУ ДО «ШТЭО» (учебный, компьютерный класс), а также на базе других школ города (спортзал). Итого 9 часов в неделю.

Такая организация учебного процесса позволяет наиболее полно раскрыть содержательную, образовательную и воспитательную суть программы. Предложенная разработка может быть рекомендована педагогам для использования целиком или выборочно в разных направлениях туристской деятельности при работе с группой дополнительного образования.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в том, что она обеспечивает комплексное гармоничное развитие личности, то есть органическое сочетание интеллектуального, духовного и физического совершенствования человека. Программа является личностно-ориентированной, то есть ориентированной не столько на социальный заказ государства, сколько на потребности личности. Это предполагает признание педагогом приоритета развивающей личности перед другими задачами, а также реализацию педагогического принципа природосообразности. Личностно-ориентированная программа реализует право каждого учащегося на овладение знаниями, умениями и навыками в индивидуальном темпе и объеме. Сравнивается современный уровень развития и образования подростка только с его же предыдущим уровнем, а не с другими обучающимися. Таким образом, всем детям представляется возможность обучения не зависимо от способностей и уровня общего развития.

**Актуальность** данной программы выражается в очевидной ее эффективности, доступности, безграничных возможностей в привлечении детей любого возраста.

Обучение по программе интегрировано со школьным курсом, опираясь на знания, полученные в школе, расширяет и дополняет изучаемые предметы: основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, география, трудовое обучение, информатика. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес учащихся к углубленному изучению данных предметов. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

**Педагогическая целесообразность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая туристическо-краеведческая программа обуславливает преемственность и согласованность с предметными образовательными программами. Расширяет и углубляет базовые учебные знания по географии, биологии, экологии, истории, краеведению, физической культуре, а также усиливает межпредметные связи в содержании образования. Обучающиеся получают необходимые знания по медицине, геологии, культуре, искусству, психологии группы и межличностных отношений (обратной связи), общей физической и туристической подготовке (последняя объединяет основы техники пешеходного туризма и основные приёмы выживания в неблагоприятных условиях). Туристическо-краеведческая деятельность учит главному – синтезу накопленных знаний для принятия ответственных и взвешенных решений, порой в экстремальных ситуациях.

### **Цели программы:**

Главной целью программы является создание единой туристской группы, способной совершать спортивные путешествия повышенной сложности, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму высокого ранга, в котором каждый максимально реализует и многогранно развивается, как личность.



## **Задачи программы:**

### **Образовательные:**

формирование знаний, умений и навыков совершения туристских походов и организации туристских соревнований, технике и тактике туризма, географии, основ безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей.

### **Развивающие:**

повышения уровня физической подготовленности обучающихся, потребности в развитии интеллектуального уровня, развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

### **Воспитательные:**

повышение уровня коммуникативной культуры, создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведение совместного досуга, бережного отношения к природе.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она постоянно уточняется и дорабатывается с учетом появления новых форм образовательной деятельности, новых конкурсов и соревнований, нового опыта, накапливаемого в процессе реализации программы, или предъявляемого специальной литературой. Так содержание многих занятий по подготовке к соревнованиям по спортивному туризму, программы которых постоянно обновляются (с целью соответствия уровню всероссийских соревнований), тоже обновляется непосредственно перед самым занятием. Для разработки маршрутов используется информация размещенная в сети Интернет. Так же используются компьютерные программы для расчета продуктовой раскладки и для подготовки и составления отчетов о совершенных походах, что требует совершенно по иному строить занятия, подчас, перенимая опыт воспитанников. Заложенное в программе освоение нового оборудования и туристского снаряжения, появляющегося в связи с развитием технического прогресса (газовые горелки, новые ткани и многое др.) повышает возможности и увеличивает выбор туристских маршрутов.

**Возраст обучающихся.** Программа адресована детям в возрасте 9 – 17 лет.

Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, отнесенные к основной группе здоровья. В период комплектования объединения следует организовать медицинский осмотр детей и получить на каждого члена группы медицинскую справку - разрешение врача заниматься туризмом и спортивным ориентированием. Если у кого-то имеются заболевания, следует проконсультироваться у врача на предмет допуска к занятиям. Перед походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача

## **Сроки реализации программы**

Программа состоит из 5 этапов, реализуемых за 5 лет.

Каждый этап обучения является законченным циклом.

## **Режим занятий**

Занятия по программе «Спортивный туризм»: может проводиться по следующему расписанию: трехчасовое занятие три раза в неделю на базе МАОУ ДО «ШТЭО» (учебный, компьютерный класс, либо базы), а также на базе других школ города (спортзал). Одно занятие может быть заменено шестичасовым выездом – раз в две недели или двум шестичасовым выездам в месяц. Итого 9 часов в неделю.

Такая организация учебного процесса позволяет наиболее полно раскрыть содержательную, образовательную и воспитательную суть программы. Предложенная разработка может быть рекомендована педагогам для использования целиком или выборочно в разных направлениях туристской деятельности при работе с группой дополнительного образования.



## Формы и методы учебной работы.

Методы формирования сознания личности	Методы организации деятельности и формирование опыта	Методы стимулирования поведения деятельности
Беседы Лекции	Педагогические требования	Соревнования Поощрение
Диспуты	Общественное мнение Приучение	Наказание
Метод примера		Создание ситуации _____ успеха Разбор дистанции
Присутствие в нравственной среде	Упражнение Создание проблемных ситуаций	Создание ситуации занимательности
Создание воспитательных <u>ситуаций</u>		

Основными принципами обучения учащихся являются: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, сознательность и активность обучаемых, доступность, наглядность, прочность знаний. Привитие самостоятельности учащимся достигается осмысленным изучением материала: обобщением, сравнением, определением важности действий, объяснением причин неправильного выполнения технических приемов.

Для лучшего восприятия материала нередко одни методы обучения заменяют другими. Так, при изложении нового теоретического материала вместо объяснения проводят беседу, в процессе которой учащиеся делают основные выводы. Выбор материала зависит также от индивидуальных особенностей педагога, учащихся, условий занятия. Учитывается окружающая обстановка, состояние и количество снаряжения. Занятие по каждой теме любого раздела имеет свою специфику, которая определяется как содержанием учебного материала, так и воспитательными целями. Качественного проведения определенного занятия недостаточно для решения общей задачи. Для этого необходимо правильно построить всю систему занятий по курсу в целом.

Занятия делятся на следующие виды:

первоначального изучения материала;

повторительно-обобщающие;

комбинированные, включающие в себя все основные звенья процесса обучения;

практические.

Первые два вида занятий – теоретические. Основной вид занятий – комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению учащимися. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В конце изучения темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, на которых рассматриваются вопросы их взаимосвязи. Логическое единство требует, чтобы и занятия были внутренне связаны. Для этого в начале занятия проводят работу, способствующую усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных вопросов). Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие – осмысление – закрепление – применение.



## Организация учебного процесса.

Программа предусматривает проведение индивидуальных, групповых и коллективных занятий.

Формы образовательного процесса включают в себя:

Туристские слеты

Соревнования по спортивному туризму

Походы однодневные, многодневные, степенные, категорийные, выходного дня, экскурсии

Общественно-полезная работа

Вечера, праздники, конкурсы

Комбинированные старты

Учебно-тренировочные занятия на местности, сборы

Тренировки

Проекты

Игры на местности, спортивные игры, ролевые игры

Кросс, круговые тренировки

Проигрывание ситуаций

Создание проблемных ситуаций

Разбор и планирование маршрутов

Оздоровительные процедуры на воздухе

Игры на лыжах, лыжный кросс, игры на коньках

Туристские сборы, слеты, соревнования являются обязательными формами подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийных содержательных, туристских походов, проверки полученных учащимися умений и навыков.

Вечера, праздники, конкурсы, экскурсии - формы образовательной и досуговой (воспитательной) деятельности. Они помогают приобщать учащихся к интересному общению, товарищеской взаимопомощи, пониманию, терпению, выдержке.

Для улучшения результатов необходимо сочетать групповую, в парах (в связках) и индивидуальную формы обучения. Важно применять различные методы обучения: словесный, наглядный, репродуктивный, проблемный, поисковый. Деловая игра, метод проблемных ситуаций – это методы обучения, которые позволяют быстрее и эффективнее освоить учебный материал.

Учебный материал строится на теоретических и практических занятиях. Причем практические занятия занимают большую часть обучения. На теоретических занятиях учащиеся получают сведения о туристской технике и тактике, об организации бивуака, узнают алгоритмы действий в аварийных ситуациях. На практических занятиях отрабатываются и закрепляются умения и навыки необходимые в жизни, на соревнованиях, сдаются контрольные нормативы. Занятия проводятся с применением наглядного материала, туристского снаряжения, оборудования для соревнований по спортивному туризму. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года. На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых, являются контроль над эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта воспитанников, следует делать упор на групповые (10-15 чел.) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе, когда начинается специализация.

Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся детей. Физическая подготовка необходима для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты обучающихся, их умения стоять на лыжах и плавать. На этапе начальной специализации преимущество отдается общей физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. На этапе углубленного обучения - специальной подготовке отводится больше времени. В раздел общей физической подготовки включен блок «Здорового образа жизни», который включает в себя ознакомление с оздоровительными процедурами на воздухе, воде, изучение комплекса оздоровительной гимнастики, элементов йоги.



В процессе обучения необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Некоторые практические вопросы, связанные с туризмом отрабатываются во время сборов и походов для лучшего закрепления материала. Через краеведческую работу ребенок знакомится с культурой, географией, историей родной страны, детям прививается бережное отношение к природе. Путешествуя, ребенок знакомится с окружающим миром, на практике постигает его законы, и задача руководителя - всеми способами способствовать развитию этого интереса.

### **Прогнозируемые результаты освоения программы.**

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам, можно в виде теста-игры.

Отслеживание результатов обучения проводится с помощью контрольных нормативов по туристской технике (вязка узлов, прохождение навесной переправы, параллельных переправ, спуска и подъемов по перилам, постановке палатки, прохождении личной туртехнике). Воспитанники имеют дневники тренировок и карточку спортсмена, где прослеживаются результаты обучения.

Уровень технического мастерства проверяется на областных и всероссийских соревнованиях. Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов. Каждый спортсмен имеет разрядную книжку. При оценке результатов принимается во внимание способность понимания задания педагога, владение туристской техникой, умение выполнять задания с использованием приобретенных навыков.

В конце 1 и 2 года воспитанники должны совершить походы выходного дня, степенные походы, принять участие в соревнованиях, в туристических слетах, проводимых в городе и районе. После 3 года обучения совершить походы выходного дня, степенные походы, категорийный поход, принять участие в первенствах республики и всероссийских первенствах по спортивному туризму.

### **Ожидаемые педагогические результаты**

#### **Первый год обучения:**

- получение знаний умений и навыков по основам спортивного
- туризма и ориентирования,
- по подготовке и использованию туристского снаряжения,
- доврачебной помощи,
- организации ночлега,
- приготовлению пищи в походе,
- участие в соревнованиях по спортивному туризму лыжному, водному,
- пешеходному туризму;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

#### **Второй год обучения:**

- получение знаний, умений и навыков по основам лыжного, пешего и водного туризма;
- закрепление и углубление знаний полученных на 1-ом году обучения;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму (пешеходному, лыжному, водному);
- получение спортивных разрядов по пешеходному и лыжному туризму (1-2 юношеский разряд, 3 взрослый);
- совершение степенного лыжного, водного (и) или пешего похода 3-ей степени (1-ой категории) сложности и составление отчета;
- участие в изучение подготовки документации к спортивному категорийному походу;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

#### **Третий год обучения:**

- закрепление и углубление знаний и умений полученных на 1-ом, 2-ом году обучения;
- усовершенствование технико-тактической подготовки, участие в соревнованиях по спортивному пешеходному, лыжному, водному туризму;



- получение (или подтверждение) спортивных разрядов по лыжному, пешеходному, водному туризму (3-ий разряд);
- участие в лыжном, пешеходном, водном походе 1-ой (2-ой) категории сложности и составление отчета о походе, участие во Всероссийском конкурсе маршрутов;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

#### **Четвертый год обучения:**

- закрепление и углубление знаний полученных на 1-3 годах обучения;
- усовершенствование технико-тактической подготовки туриста лыжника, участие в соревнованиях по спортивному туризму пешеходному, лыжному, водному и поисково-спасательных работ;
- получение (или подтверждение) спортивных разрядов по лыжному, водному, пешеходному туризму (3-ий разряд), выполнение 2-го разряда;
- участие в лыжном походе 2-ой категории сложности или в походе 1-ой категории сложности в качестве младших инструкторов и составление отчета;
- участие во Всероссийском конкурсе маршрутов;
- судейство соревнований в качестве младших судей этапов, получение звания «Юный судья»;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

#### **Пятый год обучения:**

- усовершенствование технико-тактической подготовки туриста лыжника, участие в соревнованиях по спортивному туризму пешеходному, лыжному, водному и поисково-спасательных работ;
- получение (или подтверждение) спортивных разрядов по лыжному, водному, пешеходному туризму (3-ий разряд), выполнение 2-го разряда;
- участие в лыжном походе 2-ой категории сложности или в походе 1-ой категории сложности в качестве младших инструкторов и составление отчета;
- участие во Всероссийском конкурсе маршрутов;
- судейство соревнований в качестве младших судей этапов, получение звания «Юный судья».
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

- опрос;
  - зачет;
  - участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, скалолазанию;
  - выполнение норм спортивных разрядов;
  - совершение степенных и категорийных туристских походов;
  - фотоотчеты, устные и письменные отчеты о совершенных походах и экспедициях.
- Специфика деятельности объединения требует от педагога тесного контакта с родителями учащихся. Родительские собрания проводятся на стыке сезонов и перед каждым многодневными мероприятиями.

#### **Критерии оценки эффективности работы по программе**

- Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:
- Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.
- Сохранение контингента учащихся в течение 3-4 лет работы по программе.
- Повышение уровня физического развития учащихся, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, к постоянному здоровому образу жизни.
- Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся.
- Рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
- Формирование стремления учащихся к победе в соревнованиях только честным способом, приобретение чувства собственного достоинства.
- Заметная психическая коррекция учащихся, высокий уровень адаптации в коллективе сверстников и общества.



Высокие спортивные достижения. Постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 1-2 категории сложности);  
Привлечение старших воспитанников к судейству на соревнованиях.

### Распределение учебной нагрузки

	Год обучения				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	9	9	9	9	9
Количество занятий в неделю (максимальное)	3/4	3/4	3/4	3/4	3/4
Общее количество часов в год	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

## 2. Содержание программы

### Первый год обучения

#### Учебно-тематический план занятий

Тема	Всего:	Теория	Практика	Форма контроля
Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия	9	3	6	
Туристическое снаряжение	30	3	27	
Краеведение	30	3	27	
Туристский быт	42	3	39	
Основы доврачебной помощи	36	6	30	
ОФП	108	0	108	
Основы лыжной и горнолыжной подготовки	39	3	36	
Основы топографической подготовки туриста и спортсмена - ориентировщика	21	6	15	
Питание в однодневном походе	9	3	6	
<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>30</b>	<b>294</b>	

#### Содержание программы.

##### Тема 1.

«Чем полезны и интересны походы и путешествия».

Вводное занятие. Инструктирование по технике безопасности.

Формы и методы работы – беседа, лекция, игра «Имена», «Доверие».

Формы контроля – анкетирование учащихся.

##### Тема 2.

«Туристское снаряжение».

Подбор личного снаряжения для выездов на природу. Укладка рюкзака, снаряжение для приготовления пищи: котлы (в т.ч. вставки), костровой трос и его закрепление, герметизация (защита от воды) спичек, пила двуручная и безопасное пиление дров, топор малый и безопасная колка дров.

Формы и методы работы – беседа, лекция, демонстрация снаряжения, игра «Что возьмем в поход?», практические занятия по укладке рюкзака, объединенное занятие детей и родителей.

Формы контроля – устный опрос.

##### Тема 3.



«Краеведение».

Формы и методы работы – экскурсия.

Формы контроля – оформление газеты.

Тема 4.

«Туристский быт». Организация туристского лагеря в однодневном походе на принципах взаимопомощи, разведение костра с использованием растопки: плексиглас, сухое горючее, сбор хвороста, валежника, правила безопасной работы кострового: подготовка кострового места, использование костровых рукавиц, необходимость непрерывности слежения за костром, установка двускатной палатки, многоместного шатра.

Формы и методы работы – инструктаж, соревнование внутри группы.

Формы контроля – практический зачет.

Тема 5.

«Основы доврачебной помощи».

Индивидуальный пакет, его состав, хранение, упаковка и перенос в походе, когда и как его применять, ядовитые растения, соблюдение правил гигиены при питании на природе, профилактика простудных заболеваний.

Формы и методы работы – беседа, лекция, игра «Дикорастущие растения».

Формы контроля – тестирование.

Тема 6.

«Общефизическая подготовка».

Тренировки по ОФП, выявление особенностей физического развития учащихся (скоростной выносливости, силовых качеств, двигательной активности). Командные игры с мячом, в том числе с использованием специального снаряжения (футбол в страховочных системах, в связках);

лыжные прогулки, знакомство с попеременным двухшажным и четырехшажным ходом.

Формы и методы работы – тренировки, игры, прогулки.

Формы контроля – анализ.

Тема 7.

«Основы лыжной и горнолыжной подготовки».

Виды и выбор лыжного снаряжения. Правила проезда группы туристов в городском и пригородном транспорте, Техники подъема, спуска и торможения на лыжах. Лыжный ход. Лыжный бег. Подготовка к лыжному походу. Ремонт и эксплуатация лыжного снаряжения.

Формы и методы работы – инструктаж, тренировки, выезды.

Формы контроля – анализ результатов соревнований и похода.

Тема 8.

«Основы топографической подготовки туриста и спортсмена ориентировщика». Понятие о топографической карте, масштаб, измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, простейшие условные знаки топографических карт, комплексные задания, знакомство со спортивной картой, простейшие знаки спортивных карт, вид объектов на местности, понятие о план-схеме, ориентирование в закрытых помещениях («лабиринт»).

Формы и методы работы – беседа, игра «Топографическое домино».

Формы контроля – тестирование, опрос, соревнование внутри группы.

Тема 9.

«Питание в однодневном походе». Сроки хранения продуктов, организация общего туристского соблюдение правил гигиены при питании на природе.

Формы и методы работы – беседа, практическое занятие.

Формы контроля – опрос.



**Второй год обучения**  
**Учебно-тематический план занятий**

Тема	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия	9	3	6	
Основы техники водного и пешеходного туризма	30	3	27	
Краеведение	30	9	21	
Туристский быт	42	3	39	
Основы доврачебной помощи	36	6	30	
Общефизическая подготовка	108	0	108	
Основы лыжной и горнолыжной подготовки	39	3	36	
Основы топографической подготовки туриста и спортсмена - ориентировщика	21	6	15	
Питание в однодневном походе и в походах выходного дня	9	3	6	
<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>30</b>	<b>294</b>	

**Содержание программы.**

Тема 1.

«Чем полезны и интересны походы и путешествия».

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Обзор предстоящих походов и соревнований по фотоматериалам и отчетам о походах других групп.

Формы и методы работы – инструктаж, беседа.

Формы контроля – анкетирование, опрос.

Тема 2.

«Основы техники водного и пешеходного туризма».

Водный: Снаряжение для выхода на воду, терминология, применяя на практике: «табань» «килеватор», «ход», «рыба», «банка», «карма» и т.д.

Пешеходный: снаряжение, виды переправ, страховки и самостраховки.

Тема 3.

«Краеведение».

Продолжение знакомства с краеведением района: экскурсия в музей, пещеры, экскурсия в галерею, экскурсия на мыс Лударь и другие.

Формы и методы работы – экскурсия.

Формы контроля – тестирование.

Тема 4.

«Туристский быт».

Породы деревьев, используемые для разжигания костра, приготовление пищи, виды костров, выбор сухостойного дерева.

Формы и методы работы – беседа, практические занятия на выездах.

Формы контроля – практический зачет.

Тема № 5.

"Основы доврачебной помощи".

Простейшие фиксирующие повязки при вывихах, растяжениях съедобные, ядовитые и лекарственные растения.

Формы и методы работы – практическое занятие, беседа.

Формы контроля – тестирование, практический зачет.

Тема 6.

«Общефизическая подготовка». Тренировки по ОФП, выявление особенностей физического развития учащихся: скоростной выносливости, двигательной активности, командные игры с мячом, эстафеты с применением специального снаряжения, знакомство со специальными упражнениями.



Формы и методы работы – тренировки, игры, эстафеты.

Формы контроля – анализ.

Тема 7.

«Основы лыжной и горнолыжной подготовки».

Виды и выбор лыжного снаряжения. Правила проезда группы туристов в городском и пригородном транспорте, Техники подъема, спуска и торможения на лыжах. Лыжный ход. Лыжный бег. Подготовка к лыжному походу. Ремонт и эксплуатация лыжного снаряжения. Разворот на склоне. Спуск «на прямых лыжах», «плугом», подъем «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой». Лыжные кроссы – до 3 км. Совершенствование беговой лыжной техники.

Формы и методы работы – инструктаж, тренировки, выезды.

Формы контроля – анализ результатов соревнований и похода.

Тема 8.

«Основы топографической подготовки туриста и спортсмена-ориентировщика».

Масштаб карты, измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, информация об объектах топографических карт, комплексные задания, спортивная карта, вид объектов рельефа на местности, ориентирование по выбору, ориентирование по маркированной трассе.

Формы и методы работы – беседа, лекция, тренировки.

Формы контроля – соревнование.

Тема 9.

«Питание в однодневном походе и в походах выходного дня».

Сроки хранения продуктов, организация общего туристского стола, рецепты основных блюд, соблюдение правил гигиены при питании на природе.

Формы и методы работы – лекция, беседа, практические занятия на выездах.

Формы контроля – практический зачет.

### Третий год обучения Учебно-тематический план занятий

Тема	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
Чем полезны и интересны спортивные походы и соревнования	3	3	0	
Туристическое снаряжение	9	3	6	
Питание в походе	6	3	3	
Туристский быт	12	3	9	
Основы доврачебной помощи	12	3	9	
Краеведение	12	3	9	
Топографическая подготовка	12	3	9	
Основы спортивного ориентирования	12	3	9	
Узлы, используемые в спортивном туризме	12	3	9	
Основы техники пешеходного туризма	18	3	15	
Физическая подготовка туриста	108	0	108	
Основы техники лыжного туризма	18	3	15	
Участие в соревнованиях	84	0	84	
Распределение обязанностей в туристической группе.	6	2	4	
<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>35</b>	<b>289</b>	

#### Содержание программы.

Тема 1.

«Чем полезны и интересны спортивные походы и соревнования». Что такое спортивный туризм? Обзор видов туризма. Что такое туристское многоборье? Виды соревнований.

Формы и методы работы – беседа, лекция.



Формы контроля – устный опрос, анкетирование.

Тема 2.

"Туристское снаряжение".

Личное снаряжение учащихся для тренировок и походов; особенности личного снаряжения для лыжного сезона; обзор специального снаряжения; групповое снаряжение и его особенности для лыжного сезона; элементарное самостоятельное снаряжение, основы ремонтных работ; хранение, уход, порядок учета и сдачи группового снаряжения, его подготовка к походу.

Формы и методы работы – беседа лекция, практические занятия по подготовке, изготовлению и ремонту.

Тема 3.

"Питание в походе".

Составление раскладки и меню на учебно-тренировочный сбор (выезд), пешеходный поход I категории сложности; нормы сухого продукта; упаковка и транспортировка продуктов; приготовление пищи и режим питания в походе; значение правильной организации питания в походе.

Формы и методы работы – лекция, практические занятия на местности.

Формы контроля – составление учебной раскладки, контроль выполнения практических заданий, зачет.

Тема 4.

«Туристский быт».

Организация быта на принципах самообеспечения, самообслуживания и взаимопомощи; виды работ по организации лагеря; распределение обязанностей по выполнению работ в лагере; выбор места для ночлега в пределах лесной зоны, заготовка дров, устройство ночлега; правила техники безопасности при выполнении работ по лагерю.

Формы работы - беседа, практические занятия на местности.

Формы контроля - контроль выполнения заданий.

Тема 5.

"Основы доврачебной помощи". Личная гигиена учащихся в многодневном походе; общие действия группы по оказанию доврачебной помощи, предпринимаемые при травмах или заболеваниях участников похода; доврачебная помощь при ожогах, обморожениях, переохлаждении, солнечном ударе; съедобные, несъедобные и ядовитые растения.

Формы и методы работы – беседа, лекция.

Формы контроля – опрос, зачет.

Тема 6.

«Краеведение» - туристические возможности Бурятии

а) географическое положение

б) климат

в) рельеф

г) растительный и животный мир;

- сезонность туризма;

- экология области, ее проблемы;

- основные достопримечательности родного края.

Формы и методы работы – беседа, лекция.

Формы контроля – опрос.

Тема 7.

"Топографическая подготовка туриста".

Изучение и классификация топографических карт: понятие масштабного плана, масштаб топографической карты, основные условные знаки топографических карт; определение азимутального направления по топографической карте; компас Андрианова, жидкостный компас, их устройство, правила использования, преимущества; определение азимута. Азимутальный ход. Понятие обратного азимута; глазомерная съемка местности (способы определения высоты отдаленно расположенного объекта, расстояния до него, крутизны и азимутального направления склона).



Формы и методы работы – лекция, работа с учебными пособиями, выполнение практических заданий на местности.

Формы контроля – опрос, контроль выполнения заданий.

Тема 8.

"Основы спортивного ориентирования".

Понятие спортивного ориентирования как вида спорта; условные знаки спортивной карты; спортивная карта, ее масштаб, высота сечения рельефа; знакомство с видами спортивных трасс; спортивное ориентирование на лыжах.

Формы и методы работы – лекция, работа с учебными материалами, тренировки на местности, участие в соревнованиях.

Формы контроля – опрос, контроль результатов прохождения трасс на тренировках и соревнованиях.

Тема 9.

"Узлы, используемые в спортивном туризме". Изучение узлов по группам их применения; практическое применение изученных узлов.

Формы и методы работы – практическое выполнение заданий в классе и на местности. на местности.

Формы контроля – зачет.

Тема 10.

"Основы техники пешеходного туризма". Организация и преодоление переправ через реки, овраги и т.п ...; движение по склонам, с использованием специального снаряжения; техника прохождения болот и лесных завалов, техника безопасности; использование знаний и умений по ТПТ на различных соревнованиях.

Формы и методы работы – лекции, тренировки на местности, участие в соревнованиях, проведение походов.

Формы контроля – оценка результатов трасс на тренировках и соревнованиях.

Тема 11.

"Физическая подготовка туриста". Необходимость общефизической подготовки туриста; нормы ГТО; утренняя зарядка и спортивная гигиена туриста; ОФП; особенности физической подготовки, специальные упражнения.

Формы и методы работы – тренировки в спортивном зале.

Формы контроля – сдача спортивных норм.

Тема 12.

"Основы техники лыжного туризма". Основные приемы движения на лыжах; техника подъемов на склоны с различной крутизной; техника спуска; способы торможения и поворотов; траверсирование склонов.

Формы и методы работы – лекции, тренировки на местности, участие в соревнованиях и проведение походов.

Формы контроля – анализирование результатов соревнований.

Тема 13.

"Участие в соревнованиях". Знакомство с видами спортивного туризма; участие в соревнованиях по технике лыжного, водного, пешеходного туризма; участие в соревнованиях;

Формы и методы работы – тренировки, соревнования.

Формы контроля – анализ результатов соревнований.

Тема 14.

"Распределение обязанностей в туристической группе". Постоянные и временные должности в туристической группе; права и обязанности командира группы; права и обязанности начальника продуктов и ответственного за групповое снаряжение группы; права и обязанности врача и реммастера группы; права и обязанности дежурного по шатру и по приготовлению пищи; подготовка разделов (в соответствии с должностями) отчета о походе с помощью руководителя.

Формы и методы работы – лекции, беседы, индивидуальные занятия.

Формы контроля – опрос, оценка применения знаний, умений и навыков в походе.

Походы проводятся в период школьных каникул. В программу 3-го года обучения входят походы:



Пеший, водный I-ой категории сложности – по республике Бурятия или прилегающим к ней районам (летние каникулы), лыжный 3-ей степени сложности – по республике Бурятия (зимние или весенние каникулы)

**Четвертый год обучения**  
**Учебно-тематический план занятий**

Тема	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
Личное снаряжение туриста	6	3	3	
Групповое снаряжение	6	3	3	
Питание в походе	6	3	3	
Туристский быт	9	3	6	
Основы доврачебной помощи	9	3	6	
Краеведение	9	3	6	
Топографическая подготовка	9	3	6	
Основы техники водного туризма	12	3	9	
Узлы, используемые в туризме	9	3	6	
Техника пешеходного туризма	51	9	42	
Общефизическая подготовка	72	0	72	
Ориентирование на местности	9	3	6	
Техника и тактика лыжного туризма	12	3	9	
Слеты и соревнования	84	0	84	
Организация туристического похода	21	6	15	
<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>48</b>	<b>276</b>	

**Содержание программы.**

Тема № 1.

"Личное снаряжение туриста". Специальное личное снаряжение для тренировок, походов, соревнований по спортивному туризму. Хранение, особенности ухода, порядок учета и сдачи специального личного снаряжения. Подготовка и использование на занятиях специального личного снаряжения. Проведение ремонтных работ в некомфортных условиях спортивного многодневного похода.

Формы и методы работы – лекция, практические занятия на местности.

Формы контроля – опрос, контроль выполнения заданий.

Тема № 2.

"Групповое (общественное) снаряжение". Специальное групповое снаряжение для тренировок, соревнований, спортивных категорийных походов. Хранение, уход, порядок учета и сдачи специального группового снаряжения. Подготовка и использование на соревнованиях, в походах и тренировках специального группового снаряжения. Проведение ремонтных работ в походных условиях.

Формы и методы работы – опрос, практические занятия на местности.

Формы контроля – опрос, контроль выполнения заданий.

Тема 3.

"Питание в походе". Расчет калорийности, водно-солевой обмен, баланс жиров, белков и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Особенности питания в спортивных лыжных походах, хранения продуктов, их упаковки и транспортировки. Значение правильной организации питания в спортивном путешествии.

Формы и методы работы – лекция, практические занятия на местности.

Формы контроля – составление учебной раскладки, контроль выполнения практических заданий, зачет.

Тема 4.

«Туристский быт». Решение ситуативных задач по организации бивуака в зоне леса.

Формы и методы работы – опрос, практические занятия на местности.

Формы контроля – опрос, контроль выполнения заданий.

Тема № 5.



"Основы доврачебной помощи". Оказание первой медицинской помощи при травмах легкой степени. Медикаменты и другие приспособления, входящие в состав аптечки спортивного похода. Виды кровотечений, доврачебная помощь. Повязки, их применение при различных видах травм.

Формы и методы работы – лекции, практические занятия в классе, соревнования.

Формы контроля – опрос, зачет, оценка результатов соревнований.

Тема № 6.

"Краеведение". Туристические возможности северного Байкала, его географическое положение, климат, рельеф, растительный и животный мир. Сезонность туризма Байкала. Экология полуострова ее проблемы. Основные достопримечательности Северного Байкала, естественные препятствия. Знакомство с геологией и минералогией Байкала.

Формы и методы работы – беседа, лекция.

Формы контроля – опрос.

Тема № 7

"Топографическая подготовка". Определение масштаба топографической карты по сетке, определение высоты сечения по участку карты; специфические условные знаки топографических карт; использование топографических карт разного масштаба в спортивных походах и подготовке к ним; выполнение азимутального хода в условиях сильно пересеченной местности; определение крутизны и азимутального направления склонов по топографическим картам с сильно пересеченной местностью, а также с использованием глазомерной съемки на местности; истинный и магнитный азимут, их природа.

Формы и методы работы – беседа, лекция, практические занятия на местности.

Формы контроля – устный опрос, соревнования.

Тема № 8

"Основы техники водного туризма". Плавсредства для совершения спортивных походов. Устройство байдарок «Таймень», «Салют». Техника гребли на байдарке. Погрузка и разгрузка плавсредств. Проводка. Волоки. Сборка и разборка байдарок.

Формы и методы работы – беседа, лекция, практические занятия в помещении и на местности.

Формы контроля – практический зачет, устный опрос, проверка

Тема № 9.

"Узлы, используемые в туризме". Исторические сведения о появлении различных групп узлов, возникновения их классификации; группа схватывающих узлов; группы самозатягивающихся и карабинных узлов; свойства узлов изученных на занятиях, их характеристики; применение изученных на занятиях узлов; применение узлов для различных способов блокировки страхующих систем, организации страховок.

Формы и методы работы – лекция, практические занятия в классе и на местности.

Формы контроля – оценка результатов соревнований, оценка применения умений и навыков в походе.

Тема № 10.

"Техника пешеходного туризма". Особенности организации переправ через реки с бурным течением; переправы в брод, организация групповой и самостраховки; принцип непрерывности страховки, применение различных видов страховок на переправах; использование ТПТ и ТГТ на соревнованиях по спортивному туризму.

Формы и методы работы – лекция, тренировка на местности.

Формы контроля – оценка результатов соревнований.

Тема № 11.

"Общефизическая подготовка". Техника бега по пересеченной местности; Особенности общефизической подготовки туриста, специальные упражнения туристов – лыжников; правильное распределение нагрузок в походе; выносливость – основное качество туриста. Ее тренировка и воспитание.

Формы и методы работы - тренировки в спортзале.

Формы контроля - сдача спортивных нормативов.

Тема № 12.



"Ориентирование на местности". особенности трасс спортивного ориентирования: а) маркированная трасса; б) трасса по выбору; в) заданная трасса; условные знаки постановки контрольных пунктов; основные тактические приемы спортивного ориентирования, применение их на тренировках и соревнованиях; лыжные трассы спортивного ориентирования; особенности применения тактических приемов спортивного ориентирования в ночных условиях; ориентирование по «белой» карте.

Формы и методы работы – беседа, тренировки, соревнования.

Формы контроля – анализ результатов соревнований.

Тема № 13.

"Техника и тактика лыжного туризма". Лыжная беговая подготовка туриста; техника передвижения на лыжах под рюкзаком; подъем и спуск траверсами, способы их выполнения; решение ситуативных задач по тактике лыжного туризма; переправы по льду с применением мер техники безопасности.

Формы и методы работы – тренировки, практические занятия на местности.

Формы контроля – соревнования, анализ ошибок.

Тема № 14.

"Слеты и соревнования". Психологическая подготовка к соревнованию, «техника + тактика психологическое равновесие» - залог успеха спортсмена; участие в соревнованиях по технике лыжного, пешеходного, водного туризма.

Формы и методы работы – беседа, тренировки, соревнования.

Формы контроля – анализ результатов соревнований.

Тема 15.

"Организация туристического похода". Распределение основных обязанностей в группе; использование картографических материалов, принципы их подбора; проверка готовности снаряжения; основные правила поведения в походе, в том числе в экстремальных ситуациях; подготовка отчета о походе в форме газеты.

Формы и методы работы – беседа, лекция, практические занятия в классе.

Формы контроля – опрос, оценка применения знаний и умений в походе.

#### Пятый год обучения Учебно-тематический план занятий

Тема	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
Личное снаряжение туриста	6	3	3	
Групповое снаряжение	6	3	3	
Питание в походе	6	3	3	
Туристский быт	9	3	6	
Основы доврачебной помощи	9	3	6	
Краеведение	9	3	6	
Топографическая подготовка	9	3	6	
Основы техники водного туризма	12	3	9	
Узлы, используемые в туризме	9	3	6	
Техника пешеходного туризма	51	9	42	
Общефизическая подготовка	72	0	72	
Ориентирование на местности	9	3	6	
Техника и тактика лыжного туризма	12	3	9	
Слеты и соревнования	84	0	12	
Организация туристического похода	21	6	15	
<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>48</b>	<b>276</b>	

**Содержание программы.**



#### Тема № 1.

"Личное снаряжение туриста". Специальное личное снаряжение для тренировок, походов, соревнований по спортивному туризму. Хранение, особенности ухода, порядок учета и сдачи специального личного снаряжения. Подготовка и использование на занятиях специального личного снаряжения. Проведение ремонтных работ в некомфортных условиях спортивного многодневного похода.

Формы и методы работы – лекция, практические занятия на местности.

Формы контроля – опрос, контроль выполнения заданий.

#### Тема № 2.

"Групповое (общественное) снаряжение". Специальное групповое снаряжение для тренировок, соревнований, спортивных категорийных походов. Хранение, уход, порядок учета и сдачи специального группового снаряжения. Подготовка и использование на соревнованиях, в походах и тренировках специального группового снаряжения. Проведение ремонтных работ в походных условиях.

Формы и методы работы – опрос, практические занятия на местности.

Формы контроля – опрос, контроль выполнения заданий.

#### Тема 3.

"Питание в походе". Расчет калорийности, водно-солевой обмен, баланс жиров, белков и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Особенности питания в спортивных лыжных походах, хранения продуктов, их упаковки и транспортировки. Значение правильной организации питания в спортивном путешествии.

Формы и методы работы – лекция, практические занятия на местности.

Формы контроля – составление учебной раскладки, контроль выполнения практических заданий, зачет.

#### Тема 4.

«Туристский быт». Решение ситуативных задач по организации бивуака в зоне леса

Формы и методы работы – опрос, практические занятия на местности.

Формы контроля – опрос, контроль выполнения заданий.

#### Тема № 5.

"Основы доврачебной помощи". Оказание первой медицинской помощи при травмах легкой степени. Медикаменты и другие приспособления, входящие в состав аптечки спортивного похода. Виды кровотечений, доврачебная помощь. Повязки, их применение при различных видах травм.

Формы и методы работы – лекции, практические занятия в классе, соревнования.

Формы контроля – опрос, зачет, оценка результатов соревнований.

#### Тема № 6.

"Краеведение". Туристические возможности района, его географическое положение, климат, рельеф, растительный и животный мир. Сезонность туризма. Экология Байкала и его проблемы. Основные достопримечательности Бурятии, естественные препятствия. Знакомство с геологией и минералогией Бурятии.

Формы и методы работы – беседа, лекция.

Формы контроля – опрос.

#### Тема № 7

"Топографическая подготовка". Определение масштаба топографической карты по сетке, определение высоты сечения по участку карты; специфические условные знаки топографических карт; использование топографических карт разного масштаба в спортивных походах и подготовке к ним; выполнение азимутального хода в условиях сильно пересеченной местности; определение крутизны и азимутального направления склонов по топографическим картам с сильно пересеченной местностью, а также с использованием глазомерной съемки на местности; истинный и магнитный азимут, их природа.

Формы и методы работы – беседа, лекция, практические занятия на местности.

Формы контроля – устный опрос, соревнования.

#### Тема № 8



"Основы техники водного туризма". Плавсредства для совершения спортивных походов. Устройство байдарок «Гаймень», «Салют». Техника гребли на байдарке. Погрузка и разгрузка плавсредств. Проводка. Волоки. Сборка и разборка байдарок.

Формы и методы работы – беседа, лекция, практические занятия в помещении и на местности.

Формы контроля – практический зачет, устный опрос, проверка

Тема № 9.

"Узлы, используемые в туризме". Исторические сведения о появлении различных групп узлов, возникновения их классификации; группа схватывающих узлов; группы самозатягивающихся и карабинных узлов; свойства узлов изученных на занятиях, их характеристики; применение изученных на занятиях узлов; применение узлов для различных способов блокировки страхующих систем, организации страховок.

Формы и методы работы – лекция, практические занятия в классе и на местности.

Формы контроля – оценка результатов соревнований, оценка применения умений и навыков в походе.

Тема № 10.

"Техника пешеходного туризма". Особенности организации переправ через реки с бурным течением; переправы в брод, организация групповой и самостраховки; принцип непрерывности страховки, применение различных видов страховок на переправах; использование ТПТ и ТГТ на соревнованиях по спортивному туризму.

Формы и методы работы – лекция, тренировка на местности.

Формы контроля – оценка результатов соревнований.

Тема № 11.

"Общефизическая подготовка". Техника бега по пересеченной местности; Особенности общефизической подготовки туриста, специальные упражнения туристов – лыжников; правильное распределение нагрузок в походе; выносливость – основное качество туриста. Ее тренировка и воспитание.

Формы и методы работы - тренировки в спортзале.

Формы контроля - сдача спортивных нормативов.

Тема № 12.

"Ориентирование на местности". особенности трасс спортивного ориентирования: а) маркированная трасса; б) трасса по выбору; в) заданная трасса; условные знаки постановки контрольных пунктов; основные тактические приемы спортивного ориентирования, применение их на тренировках и соревнованиях; лыжные трассы спортивного ориентирования; особенности применения тактических приемов спортивного ориентирования в ночных условиях; ориентирование по «белой» карте.

Формы и методы работы – беседа, тренировки, соревнования.

Формы контроля – анализ результатов соревнований.

Тема № 13.

"Техника и тактика лыжного туризма". Лыжная беговая подготовка туриста; техника передвижения на лыжах под рюкзаком; подъем и спуск траверсами, способы их выполнения; решение ситуативных задач по тактике лыжного туризма; переправы по льду с применением мер техники безопасности.

Формы и методы работы – тренировки, практические занятия на местности.

Формы контроля – соревнования, анализ ошибок.

Тема № 14.

"Слеты и соревнования". Психологическая подготовка к соревнованию, «техника + тактика психологическое равновесие» - залог успеха спортсмена; участие в соревнованиях по технике лыжного, пешеходного, водного туризма.

Формы и методы работы – беседа, тренировки, соревнования.

Формы контроля – анализ результатов соревнований.

Тема 15.

"Организация туристического похода". Распределение основных обязанностей в группе;



использование картографических материалов, принципы их подбора; проверка готовности снаряжения; основные правила поведения в походе, в том числе в экстремальных ситуациях; подготовка отчета о походе в форме газеты.

Формы и методы работы – беседа, лекция, практические занятия в классе.

Формы контроля – опрос, оценка применения знаний и умений в походе.

### 3. Приложения к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

#### Приложение 1.

#### Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
Минимальный возраст для зачисления	9	10	11
Медицинские требования	Допуск к занятиям спортивным туризмом	Допуск к занятиям спортивным туризмом	Допуск к занятиям спортивным туризмом
Основания для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	Выполнение контрольно-переводных нормативов	Выполнение контрольно-переводных нормативов
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 75%	80%
Уровни соревнований	Участие в личных соревнованиях.	Участие в личных, командных соревнованиях и связках	Участие в личных, командных соревнованиях и связках



**Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам  
обучения на тренировочном этапе**

Требования	Тренировочный этап	
	4 год	5 год
Минимальный возраст для зачисления	12	13
Медицинские требования	Допуск к занятиям спортивным туризмом	Допуск к занятиям спортивным туризмом
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП 6 стартов,	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП 7 стартов,
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 85%	Не менее 85%



Приложение 2.

Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спортивный туризм.

	Контрольные нормативы	Возраст	Оценка нормативов					
			Юноши			Девушки		
			Балы			Балы		
			1	3	5		3	5
	Бег 60 м	8-9	12	12	12	13	12	12
		10	12	12	11	12	12	11
		11	12	11	11	12	11	11
		12	-	-	-	11	11	11
		13	-	-	-	11	11	10
		14	-	-	-	11	11	10
		15-16	-	-	-	10	10	10
	Бег 100 м	8-9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	16	16	15	-	-	-
		13	16	15	15	-	-	-
		14	15	14	14	-	-	-
		15-16	14	14	14	-	-	-
	Прыжок в длину с места	8-9	150	160	170	100	110	120
		10	160	170	180	110	120	130
		11	170	180	190	120	130	140
		12	180	190	200	140	150	160
		13	190	2000	210	160	170	180
		14	200	210	220	170	180	190
		15-16	195	215	225	180	190	200
	Отжимание от пола мальчики и от скамейки для девочек	9	2	4	6	-	3	5
		10	4	6	8	-	5	7
		11	9	11	13	-	7	9
		12	-	-	-	-	10	12
		13	-	-	-	11	13	15
		14	-	-	-	15	18	20
		15	-	-	-	18	22	24
	Подтягивания на перекладине (юноши)	9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	1	3	5	-	-	-
		13	3	5	7	-	-	-
		14	5	7	9	-	-	-
		15	7	9	11	-	-	-
	Кросс 2 км (дев.) Кросс 3 км (юн.)	9	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		10	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		11	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		12	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
		13	13	12	12	10	10	9
		14	12	12	11	10	9	9
		15	11	11	11	-	9	8



#### **4. Методическое обеспечение программы**

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. Личностно ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие. Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод.

Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный.

Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы.

Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения.

Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод.

Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия.

Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля.

Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования.

Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

#### **Обучающие фильмы по следующим темам:**

1. Ориентирование.
2. Горные лыжи основы техники.

#### **Презентации, по следующим темам:**

1. Байкал – жемчужна Сибири.
2. История возникновения города Северобайкальск;
3. Виды и формы туризма;
4. Туристическое снаряжение;
5. Личное и групповое снаряжения туриста;
6. Туристический бивак. Организация бивачных работ;
7. Мы идем в поход;
8. Питание в походе;
9. Классификация поход;
10. Виды костров и их применение;
11. Снаряжение и инвентарь горнолыжника;
12. Виды подъемников;
13. Правила поведения на склоне. Техника безопасности;
14. История возникновения лыжного спорта;
15. Техника лыжного хода;
16. Личное снаряжение лыжника. Лыжный инвентарь;
17. Медицинская аптечка.
18. Первая помощь при ожогах и обморожениях;



19. Мозоли и потертости;
20. Ушибы и растяжения;
21. Международная система сигналов бедствия «Земля- воздух»
22. Ночлег;
23. Топографические и спортивные карты;
24. Условные знаки;
25. Компас. Работа с компасом.
26. Узлы.
27. Специально личное и групповое снаряжение.

#### **Наглядные пособия:**

1. Байкальский сундучок.
2. Атлас Республики Бурятия.
3. Атлас Прибайкалья.
4. Справочный гербарий Северобайкальского района.
5. Топографические карты.
6. Спортивные карты.

#### **Дополнительные материалы:**

1. Интернет- ресурсы.
2. Библиотечные фонды.

### **5. Материально-техническое обеспечение программы**

Компас  
Фонарь  
Система страховочная – 1 компл  
Палатка (3-х; 4-х местная) – 4 шт. «Кошки» – 1 компл  
Шатер «Зима» – 1 шт. Ледоруб  
Тент костровой – 1 компл. Спусковое устройство  
Костровой набор – 1 компл. Жумар  
Газовая горелка – 4 шт. Каска  
Котлы – 6 шт. Лавинная лента  
Половник – 4 шт. Лыжи, палки, ботинки лыжные  
Ремонтный набор  
Аптечка походная  
Веревка основная – 100 метров  
Веревка вспомогательная – 30 метров  
Карабины – 20 шт.  
Топор – 2 шт.  
Пила двуручная - 2 шт.  
Картографический материал  
Фотоаппарат – 1 шт.  
Видеокамера – 1 шт.  
Планшет – 1 шт.  
Бипер – 4 шт.  
Зонд для поиска в лавине – 4 шт.

**Личное специальное снаряжение:** Рюкзак, спальный коврик, спальник.

## 6. Список литературы

Для педагогов:

1. Административно-территориальное деление Бурятии,
2. Алешин В.М., «Карта в спортивном ориентировании», «Физкультура и спорт», М.1983.
3. Ганопольский В.И., Туризм и спортивное ориентирование, Учебник. М. "Физкультура и спорт", 1983.
4. Елоховский С.Б., Спортивное ориентирование на лыжах, «Физкультура и спорт», М.1981.
5. Кодыш Э.Н., Соревнования туристов, М. "Ф и С", 1990.
6. Коган В.Г., Соревнования по Технике горного туризма, М. ЦРИБ "Турист", 1983.
7. Косторуб А.Н., Медицинский справочник туриста, М. Профиздат, 1987.
8. Лукоянов П.И., Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуации зимних условий, М. ЦДЮТур МО РФ, 1998.
9. Методические рекомендации по подготовке туристского похода, М., 1970.
10. Научно-методический журнал «Детско-юношеский туризм и краеведение России», Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», М.2012.
11. Организация и подготовка туристского похода, М. ЦРИБ "Турист", 1986.
12. «Русский турист» Сборник нормативных документов по спортивно-оздоровительному туризму. "ТСС России", 1998.
13. Тыкул В.И. "Спортивное ориентирование", М. Просвещение, 1990.
14. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., «Спортивно-оздоровительный туризм», учебник,»Советский спорт», МП.2008.
14. Физическая тренировка в туризме, М. "Турист", 1989.
15. Энциклопедия туриста, М. БРЭ, 1993

Для учащихся:

1. К.К.Хазанович. Геологические памятники
2. Энциклопедия туриста, М. БРЭ, 1989
3. <http://turcentrrf.ru/>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575956

Владелец Васильев Александр Павлович

Действителен с 22.04.2022 по 22.04.2023